6.072 Roštenka viedenská
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzia roštenka	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
cibuľa	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12	3,50	2,97
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,50	0,50	0,80	0,80	1,00	1,00	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g	84		100		126		152	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	50		60		80		100	

Výrobný postup

Hovädziu roštenku umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na roštenky, ktoré naklepeme, obalíme v múke a po oboch stranách opečieme na časti oleja, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké roštenky vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, povaríme 20 minút a precedíme na roštenky. Očistenú, pokrájanú cibuľu zmiešame so zvyškom hladkej múky a opražíme v horúcom oleji, podávame na hotové roštenky na každú porciu zvlášť.
Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, ryža, tarhoňa, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	648	156	11,16	10,0	2,5	4,9	0,5	16,0	1,8	0,010	0,0	0,1	1,4	2,9
B	843	202	13,29	13,1	3,7	7,5	0,7	20,2	2,2	0,012	0,0	0,1	1,9	3,4
C	1024	246	15,33	16,1	4,9	9,4	0,9	24,5	2,5	0,014	0,1	0,1	2,4	3,9
D	1259	302	17,76	19,2	6,1	13,9	1,3	31,1	3,0	0,017	0,1	0,1	3,4	4,5